

# « Préparer Morat – Fribourg »



## Conseils d'entraînement **sur 20 semaines**

Entraînements en commun, tous les mercredis,  
de mi-mai à début octobre, à 18 h.15 heures  
entrée de la forêt de Moncor, à Villars-sur-Glâne

Entraînements mis sur pied par  
**L'Association « Groupes Préparer Morat-Fribourg »**

Participation gratuite – Avec le soutien de  
**suvaliv – Vos loisirs en sécurité**  
**Association fribourgeoise des sports**

**suvaliv**

Vos loisirs en sécurité

## **Conseils d'entraînement sur 20 semaines**

Chaque semaine, nous vous proposons un entraînement en groupe, très spécifique, avec des exercices effectués régulièrement dans le domaine de la résistance (= haute intensité). Un entraînement dans la zone de résistance correspond à un effort « un peu dur » à « dur » (mais pas « très dure ! ») ; il est plus exigeant et le temps de récupération pour le corps est plus long. Il est conseillé de faire un entraînement de course à pied en résistance par semaine (év. 2 pour les compétiteurs, s'ils n'ont pas de course en vue la même semaine).

Nous vous recommandons de pratiquer individuellement un entraînement supplémentaire qui devrait s'accomplir en endurance (= à basse intensité), c'est-à-dire que l'effort devrait être « facile » à « un peu difficile ». Vous pouvez l'organiser à votre convenance. Chaque séance de course peut être remplacée par la pratique d'un autre sport ou de la musculation.

La durée de l'entraînement indiquée est une suggestion. Même si vous n'avez que 30 min. à disposition, cela vaut la peine d'en profiter. C'est un exercice bénéfique. Par contre, de trop longues et répétées sorties sont inefficaces et usent inutilement le corps.

### **Pratique d'un autre sport**

Aquajogging ou aquagym, vélo ou VTT, natation, walking/ nordic-walking ou marche en montagne, parcours-vita, fitness, spinning, sport d'équipe, inline, planche à voile, ski, tai-chi, etc.

## **Séances de récupération**

Stretching, exercices de mobilité, massage, méthode de relaxation, exercices de respiration, bains thermaux ou bain tout court, sieste, yoga, etc.

N'oubliez pas de rire, ça muscle les abdominaux !

## **Intensité selon l'échelle de perception de Borg**

L'intensité de l'entraînement du mercredi est donnée pour chaque semaine, en se référant à l'échelle de Borg (voir page suivante).

Cette méthode repose sur les sensations physiques qu'a une personne pendant l'effort physique, sur l'augmentation de la fréquence cardiaque, du rythme respiratoire, de la transpiration et de la fatigue musculaire. Bien que cette mesure soit subjective, une estimation de l'effort perçu par une personne peut fournir une assez bonne évaluation de la fréquence cardiaque réelle pendant cet effort physique.

Procédure pour évaluer l'effort selon l'échelle de Borg

Le but pour vous est de mesurer votre perception de l'effort pendant l'entraînement. Votre perception doit traduire la difficulté et l'intensité de l'effort, en tenant aussi compte de la fatigue musculaire ou générale ressentie. Essayez de vous concentrer sur le ressenti global de votre effort.

Lors de l'entraînement, vous essayez d'ajuster l'effort par rapport au requis dans le plan d'entraînement. Ceci vous permet de progresser pendant les 20 semaines de la préparation au Morat-Fribourg.

## L'ÉCHELLE DE PERCEPTION DE BORG

<b>Note</b>	<b>Perception de l'intensité</b>	<b>Intensité en %-tage des capacités</b>	<b>Séance</b>	<b>Capacité de parler</b>
<b>6</b>			Echauffement et retour au calme	Chanter sans interruption est possible
<b>7</b>	<b>Très très léger/facile</b>			
<b>8</b>		<b>40%</b>		
<b>9</b>	<b>Très léger/facile</b>			
<b>10</b>		<b>50%</b>		
<b>11</b>	<b>Un peu fatigant</b>		Zone d'entraînement en endurance (aérobie)	Discuter sans interruption est possible
<b>12</b>		<b>60%</b>		
<b>13</b>	<b>Moyennement difficile</b>			
<b>14</b>		<b>70%</b>		
<b>15</b>	<b>Pénible /fatigant/difficile</b>			
<b>16</b>		<b>80%</b>	Zone d'effort intensive (anaérobie)	Plus de discussion possible
<b>17</b>	<b>Très pénible/très difficile</b>			
<b>18</b>	<b>Très fatigant</b>	<b>90%</b>		
<b>19</b>	<b>Très, très fatigant</b>			
<b>20</b>	<b>exténuant</b>	<b>100%</b>		

Semaine 1 : 16.5.-22.5.	Semaine 8 : 4.7.-10.7.	Semaine 15 : 22.8.-28.8.
Semaine 2 : 23.5.-29.5.	Semaine 9 : 11.7.-17.7.	Semaine 16 : 29.8.-4.9.
Semaine 3 : 30.5.-5.6.	Semaine 10 : 18.7.-24.7.	Semaine 17 : 5.9.-11.9.
Semaine 4 : 6.6.-12.6.	Semaine 11 : 25.7.-31.7.	Semaine 18 : 12.9.-18.9.
Semaine 5 : 13.6.-19.6.	Semaine 12 : 1.8.-7.8.	Semaine 19 : 19.9.-25.9.
Semaine 6 : 20.6.-26.6.	Semaine 13 : 8.8.-14.8.	Semaine 20 : 26.9.-2.10.
Semaine 7 : 27.6.-3.7.	Semaine 14 : 15.8 -21.8.	Morat-Fribourg – 2.10.

<b>Semaine 1 I = 12 = 60%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course-marche alternée	Course légère	Jeu de course léger
Propositions pour un entraînement suppl.	1 parcours-vita	50 min. de course Pratique d'un autre sport	2x 50-60 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Ne pas oublier d'effectuer des exercices d'assouplissements un autre jour que celui de l'entraînement. Pas de stretching avant la course à pied !</i>		

<b>Semaine 2 I = 14 = 70%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course-marche alternée	Course en endurance avec 10-15 min d'endurance rapide	6 x 1 minute accélérer
Propositions pour un entraînement suppl.	Pratique d'un autre sport	1x 60 min. de course Pratique d'un autre sport	2x 60min de course Un peu de musculation
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Surveiller son alimentation (la plus variée et naturelle possible). 15-20% de protéines, 25-30 % lipides, 55-60 % glucides de la ration énergétique quotidienne.</i>		

<b>Semaine 3 = 16 = 80% I</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course-marche alternée	Jeux de course (lièvre et tortue)	4 x 1 min. + 3 x 2min.
Propositions pour un entraînement suppl.	40 min. de course-marche. Pratique d'un autre sport	1x60 min. de course 1x 50 min. de course ou Pratique d'un autre sport	2x 60 -70 min. de course. Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Revoir son équipement (de bonnes chaussures préviennent les blessures).</i>		
<i>4 juin 2011</i>	<i>Tests de Conconi effectués par le Dr Patrick Vienne Stade St-Léonard dès 8.30 h. Inscription auprès de Marianne Baechler 026 402 06 10 – mar.baechler@bluewin.ch</i>		

<b>Semaine 4 I = 13 = 65%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course avec 2 ou 3 pauses	Course avec exercices pour la technique	Une pyramide 3-4-5-4-3 min.
Propositions pour un entraînement suppl.	Séances de récupération	1x 50 min. de course légère Séances de récupération	1x 60 min. de course légère Pratique d'un autre sport Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Effectuer régulièrement quelques exercices de musculation et de coordination/d'équilibre.</i>		
<i>9 juin 2011</i>	<i>Conférence de Mme Séverine Nager Monnard « Le Plan d'entraînement et tous ses secrets » Ecole de Cormanon – Villars-sur-Glâne – 19.30 h.</i>		

<b>Semaine 5</b> <b>I = 14 = 70%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course avec 2 pauses	Course en endurance	5 x 3 minutes intensif
Propositions pour un entraînement suppl.	30-40 min de course-marche Pratique d'un autre sport	1x50 min. de course 1 parcours-vita	2x 50 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Boire 2 à 3 litres par jour et 2,5 –5 dl 30 min. avant l'entraînement.</i>		

<b>Semaine 6</b> <b>I = 17-18 = 85%-90%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course avec 1 pause	10 -12 sprints sur 150-200 m.	10 x collines avec descente lente
Propositions pour un entraînement suppl.	1x40-50 min. de course-marche Pratique d'un autre sport	2 x 50-60 min de course Pratique d'un autre sport	2-3 x 60 min de course 1 parcours-vita
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Pourquoi pas un massage ! Une bonne façon de récupérer après l'effort.</i>		

<b>Semaine 7</b> <b>Test</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course test sur 3,4 km	Course test sur 5 km 40 m.	Course test sur 5 km 40 m.
Propositions pour un entraînement suppl.	1x50min heure de course-marche 1 parcours-vita	2x 60min. de course Pratique d'un autre sport	3x60min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Pratiquer régulièrement des exercices de relaxation ou de détente.</i>		

<b>Semaine 8</b> <b>I = 13 = 65%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course avec ev.1 pause	Course endurance normale	Course endurance normale
Propositions pour un entraînement suppl.	1x 40min. de course Séances de récupération	1x 40-50min de course Séances de récupération	1x 50 min. de course Pratique d'un autre sport Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Profiter du beau temps pour aller marcher en montagne, c'est aussi un bon entraînement.</i>		

<b>Semaine 9</b> <b>I = 15 = 75%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course sans pause	Pyramide 1-2-3-2-1	Pyramide 2-3-4-3-2
Propositions pour un entraînement suppl.	1x50 min. de course Pratique d'un autre sport	2x 40-50 min de course év. 1x parcours-vita	2x 50-60 min. de course év. 1x parcours-vita
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Découvrez d'autres parcours pour courir (parcours mesurés à Belfaux, Marly, Bourguillon, Ecuvillens ou dans la vallée du Gotteron ...)</i>		

<b>Semaine 10</b> <b>I = 16 = 80%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course légère (lièvre et tortue)	Séance avec 5 - 6 collines	Séances avec 10 collines
Propositions pour un entraînement suppl.	1x50-60 min. de course Choisir des terrains vallonnés	2x50-60 min. de course Choisir des terrains vallonnés	3x50-60 min. de course Choisir des terrains vallonnés
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Effectuer les entraînements quand il ne fait pas trop chaud (matin ou soir).</i>		



<b>Semaine 11</b> <b>I = 17 = 85%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course légère avec sprints	3x 1 km plus rapide	3 x 2 km au rythme de compétition.
Propositions pour un entraînement suppl.	2x40-50 min. de course Pratique d'un autre sport	2x 60min. de course 1 parcours-vita	2x60min de course 1x70-75 min de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Protégez-vous du soleil (casquette, lunettes, crème solaire, habits) ; hydratez-vous régulièrement !</i>		

<b>Semaine 12</b> <b>I = 13 = 65%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course légère	Endurance normale	Endurance normale
Propositions pour un entraînement suppl.	1x40min. de course Séances de récupération	1x 40-50 min. de course légère Séances de récupération	2x 50 min. de course Séance de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>On a aussi le droit de se reposer en vacances sans mauvaise conscience !</i>		

<b>Semaine 13</b> <b>I = 15 = 75%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Endurance normale	Endurance rapide	Endurance rapide
Propositions pour un entraînement suppl.	1x 40-45 min. de course éventuellement 1x 40 min. sortie sur route	2x40-50 min. de course dont une sortie sur route	3x50-60 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Quand il fait chaud remplacer un entraînement par de l'aqua jogging ou une activité d'eau.</i>		

<b>Semaine 14</b> <b>I = 17- 18=</b> <b>85%- 90%</b>	<b>Coueurs</b> <b>débutants</b>	<b>Coueurs</b> <b>réguliers</b>	<b>Coueurs</b> <b>compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Pyramide 1-2-3-2-1 min.	3-4 x 1000 m	Jeu de course
Propositions pour un entraînement suppl.	2x50 min. de course Pratique d'un autre sport	2-3 x50 min de course 1 parcours-vita	3-4x60 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Faites régulièrement des exercices pour la mobilité et la coordination.</i>		

<b>Semaine 15</b> <b>Test</b>	<b>Coueurs</b> <b>débutants</b>	<b>Coueurs</b> <b>réguliers</b>	<b>Coueurs</b> <b>compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Course test sur 3,4 km ou 5 km	Course test sur 5 km	Course test sur 5 km
Propositions pour un entraînement suppl.	2x50-60 min. de course Pratique d'un autre sport	3x60 min. de course Pratique d'un autre sport	4 x 60 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Attention au délai pour s'inscrire à Morat-Fribourg !</i>		

<b>Semaine 16</b> <b>I = 14 = 70%</b>	<b>Coueurs</b> <b>débutants</b>	<b>Coueurs</b> <b>réguliers</b>	<b>Coueurs</b> <b>compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Faire une sortie sur 15 km	Faire une sortie sur 15 - 17 km	Faire une sortie sur 20 km
Propositions pour un entraînement suppl.	1x 40 min. de course légère Séances de récupération	2x 50 min. de course légère Séances de récupération	2-3x 50-60 min de course légère Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Essayer une boisson énergétique si vous désirez en boire au Morat-Fribourg</i>		

<b>Semaine 17</b> <b>I = 12 = 60%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Endurance légère	Endurance légère	Endurance légère
Propositions pour un entraînement suppl.	1x 50 min. de course Course légère le dimanche matin	2x 60 min. de course Course légère le dimanche matin	3x 60 min. de course Course légère le dimanche matin
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Participer à la course de Marly.</i>		

<b>Semaine 18</b> <b>I = 17- 18= 85%- 90%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Endurance normale	Petite pyramide 1-2-3-2-1 min.	Pyramide 3-4-5-4-3 min.
Propositions pour un entraînement suppl.	2x 50-60 min. de course Course sur terrain vallonné	3x 50-60 min. de course Course sur terrain vallonné	4x 50-60 min. de course Course sur terrain vallonné
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Contrôler son matériel pour le Morat-Fribourg. Éventuellement Course en forêt de Romont (14 km 700).</i>		

<b>Semaine 19</b> <b>I = 14 = 70%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Endurance normale	Endurance normale	Endurance normale
Propositions pour un entraînement suppl.	2x 40-50 min. de course Séances de récupération	3x 40-50 min. de course Séances de récupération	4x 40-50min. de course Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Ne pas changer ses habitudes : alimentaire et déroulement de vos activités journalières !</i>		

<b>Semaine 20 I = 12 = 60%</b>	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Entraînement du mercredi	Endurance légère	Endurance légère	Endurance légère
Propositions pour un entraînement suppl.	30 min. de mise en train 1 (-2) jours avant la course  Séances de récupération	1x 40 min. de course légère  30 min. de mise en train 1(-2) jours avant la course  Séances de récupération	1-2x 40min. de course  30 min. de mise en train 1(-2) jours avant la course  Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Ne rien tester de nouveau avant Morat-Fribourg. Bonne chance !</i>		

Réservez le mercredi de la 21<sup>ème</sup> semaine pour la traditionnelle rencontre d'après Morat-Fribourg pour commenter les résultats obtenus.

Informations régulières sur le site [www.gpmf.ch](http://www.gpmf.ch)

Inscription à la course Morat-Fribourg du dimanche 2 octobre 2011 sur le site [www.morat-fribourg.ch](http://www.morat-fribourg.ch)

**suvaliv**

Vos loisirs en sécurité